

НАСТАВНИ ПРОГРАМ ЗА ПРЕДМЕТ: ФИЗИЧКО ВАСПИТАЊЕ – за ученике са лаким оштећењем интелектуалног функционисања
СТРУКА: ЕКОНОМИЈА, ПРАВО И ТРГОВИНА
ЗАНИМАЊЕ: ТРГОВАЦ
РАЗРЕД: ПРВИ
СЕДМИЧНИ БРОЈ ЧАСОВА: 2
ГОДИШЊИ БРОЈ ЧАСОВА: 68
ДАТУМ: јун 2024. године

ОПШТИ ЦИЉЕВИ

- **оспособити** ученике да самостално организују физичку активност у функцији подизања здравља, радних способности и што квалитетнијег провођења слободног времена, квалитета живота;
- **упознати** ученике који се школују за различите струке и занимања са негативним психосоматским утицајима различитих специфичних радних услова те нужном потребом за компензаторним кретним активностима;
- **оспособити** ученике за сврсисходно одржавање радних способности.

ПОСЕБНИ ЦИЉЕВИ

- **испунити** примарни биотички мотив изражен као потреба за кретањем, игром, сарадњом и надметањем;
- **унаприједити** моторичке способности: координацију, снагу, издржљивост, гipкост, прецизност, равнотежу, брзину;
- **развити** зглобно-мишићну (кинестетичку) осјетљивост исказану самосталним управљањем кретања у општим/специфичним условима;
- **задовољити** потребе за афирмацијом и подстицати тенденције процјењивања психосоматског статуса и властитих способности уз развој (само)критичности, самосталности и одговорности код ученика;
- **подстицати** потребу за групном сарадњом и личном идентификацијом, индивидуализацијом и персонализацијом које у знатној мјери убрзавају процес социјализације ученика у организованом систему припрема за: игре, надметања, сусрете и дружења;
- **развијати и побољшати** способности посматрања, доживљавања, (само)критике и стварања естетских вриједности (љепота покрета и обликовања кретања, кретно-игровне и спортске активности у наставним, ваннаставним и ваншколским активностима);
- **осмишљавати и указивати** на потребу за стваралаштвом у два основна смјера: спортско-техничких достигнућа (индивидуални и колективни учинак), естетског и ритмичког обликовања као и доживљавања моторичких активности.

ТЕМЕ

- АТЛЕТИКА
- ОДБОЈКА
- ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ
- КОШАРКА
- ПРОЦЈЕНА ФИЗИЧКОГ РАСТА И РАЗВОЈА И УСАВРШАВАЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ

Оквирни број часова за реализацију тема није дефинисан. Наставник ће приликом планирања и програмирања наставних садржаја, узимајући у обзир факторе попут нивоа постигнућа ученика, нивоа сложености наставне теме, потреба струке и занимања, и сл, одредити број часова потребан за њихову реализацију у оквиру теме. Теме чине обавезни дио Наставног програма, али немају обавезујући карактер што се тиче редослиједа њихове реализације.

ИСХОДИ

1. **Тема: АТЛЕТИКА** (*Техника трчања* до 100м, „грабећом“ техником и *истрајног* трчања (до 800, 1000 м), *Скок удаљ згрчно*, увинуће, *Скок увис опкорачно*, маказице, (леђно) , *Усавршавање* моторичких способности примјеном атлетских дисциплина (с отпором), *Трчање* у континуитету до 10 мин. (или различитим темпом), *Бацање кугле* (О'Брајан) или *бочном* техником (из мјеста).

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
Ученик је способан да: - препозна кључне захтјеве усмјеравајући се на задатак, а не резултат учења, - разумије и тумачи неопходност исхране, енергије, кисеоника, штетних продуката у организму, - разликује унутрашње/вањске знакове оптерећења, - разликује а(на)еробно трчање, и вјежбање, - наводи и развија мотиве дјеловања, - бира и разумије важност и потребе одласка у природу, - посматра и утврђује природу скока, акценте у начину савлађивања препрека,	Ученик је способан да: - се прилагоди напорима, мјери и вреднује пулс, - овлада и усклађује техником и тактиком трчања, с обзиром на своје могућности, - унаприједи (усаврши) своје моторичко-кретне способности у савладавању технике: залет, одраз, лет, доскок, посебно у бацању, - прикаже технику бацања кугле, камена и сл., - развије навику правилног подизања и ношења терета, - се прилагоди напорима, мјери и приказује	Ученик је способан да: - искаже идентитет, самосталност, одговорност вољу, издржљивост, - показује и процјењује способности за посматрање, доживљавање и стварање естетске и етичке вриједности, - унапређује и чува здравље, физичку кондицију и ментално здравље, - усавршава, умијећа и навике, позитивне социјалне интеракције, сарадњу кроз облике (не)вербалне комуникације, - искаже идентитет, вољу, самосталност

- разумије наброји коју храну, пиће, радње, користи за учење, - развија интелигенцију (свјесно изазива, контролише и усмјерава), - упозна и разликује унутрашње/ вањске знакове оптерећења, - препознаје симптоме вањске и унутрашње знакове оптерећења.	усклађеност, - унапреди и овлада техником, тактиком трчања, с обзиром на своје могућности, - научи како се правилно подиже и носи терет.	и одговорност, - унапређује и чува психофизичко здравље, вреднује пулс, - примјењује и унапређује здравствене мјере и навике.
---	--	---

2. **Тема: ОДБОЈКА (Одбојкашки став и горње одбијање** (прстима), *Доње одбијање* – "чекићем" (горњи чекић), *Тенис (школски) сервис*, бочни (евентуално, "лелујавац"), *Горње и доње одбијање* - игра парова, тројки, надметање, Лијева и десна '*поваљка*' (вршно, чекићем), "Ко дуже", у игри *с три додира*, једном и усвојеним техникама и примјена у разним комбинацијама, *Системи игре* у одбрани и нападу *углом напријед назад*, *Смеч и блок* поједин. и двојни -осигурање блока).

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
Ученик је способан да: - препознаје и усмјерава се на задатак, а не резултат учења, - провјери како да напредује у усвајању одбојке, - поставља питања и осмишљава игру, - користи сабране информације, - препознаје утицај на: <i>сензорне, практичне, изражајне и интелектуалне способности</i>, - памти и прати уз помоћ знакова,	Ученик је способан да: - примијени и одржава ставове, реакције, - примијени горње и доње одбијање, мијењање мјеста, - примијени један од сервиса (тенис сервис, школски), - користи праву технику и у сарадњи с другима поштује правила игре, - разликује осјећај за мекоћу одигравања, популарише предности, љубав	Ученик је способан да: - развија интересовање и примјењује одбојку ван школе, и у убудуће у спортско-рекреативне сврхе, - поштује истину, правила, судију, супарника, вођу, - стиче културу навијања, развија тимску игру, контролу, иницијативу, самосталност и одговорност, - продукује, исправља грешке,

- проналази и преводи исказано у процедурално знање, развија интелигенцију (свјесно изазива, контролише и усмјерава), - наводи и разумије замисли, обзнањује, кретње, - познаје основна правила, - препознаје „читање“ неких гестова, намјера противника, - поставља питања у интеракцији са другима, - развија интелигенцију (свјесно изазива, контролише и усмјерава), - препознаје вањске/унутрашње знакове оптерећења.	према одбојци и анимира вјежбање у школи, кући, - да се прилагођава радњи, лопти, тзв. <i>асимиловањем</i>, - усавршава технику, јача моторичке способности, - испробава, примијени примање и додавање, поваљку смеч, блок, - примијени мијењање мјеста, - користи праву технику и у сарадњи с другима поштује правило "3 додира", - разликује осјећај за мекоћу одигравања, мијења начине одигравања и комбинација, - развија општу и специфичну физичку припрему примјеном основа одбојке, - показује владање основама одбојке (тестом) поентира.	потврђује фер игру, производи емоције, - процјењује (не)успјех, - побољшава самоконтролу и вољу, одговорност и самосталност, - поштује различитости истину, правила игре, - мјери и вреднује постигнућа у одбојци, показује емпатију, фер игру, признаје и указује на грешку, - учава грешке, извлачи поуке успјеха, - ствара и потврђује самопоуздање и одговорност, самосталност и иницијативу, користи и процјењује игровне прилике.
---	---	---

3. **Тема: ВЈЕЖБЕ НА СПРАВАМА И ТЛУ** (*Колут* напријед, назад, варијанте, *Премет* странце ("звијезда"), *Став о шакама* (премет, ваге, склопка), *Прескок*: згрчка, разношка, висина 110 цм, *Греда* (Ж) (вратило-М), Вјежба повезаним елементима *Ритмика* (Ж); *с реквизитима*, неколико повезаних елемената, **Вјежбање**: вијачом, лоптом, обручем, чуњевима (Ж), *Народно коло или плес*).

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
Ученик је способан да: - потврђује захтјеве хигијене и опреме, - користи праву технику и у сарадњи с другима поштује правила игре, - комуницира, размјењује искуства, вјежбе, - показује способност посматрања, пажње	Ученик је способан да: - изводи, усавршава праву технику и у сарадњи с другима модификује страх и ослобађа се напетости и изводи технику вјежби или плеса, - влада обрасцем игре, основних кретања без, на и са справама,	Ученик је способан да: - вјежбе на справама, изводи упорно уз појачану пажњу, дисциплину, чување, асистирање и одговорност, - развија дух сарадње, љубави и фер такмичења, - побољшава вољу и самосталност и

концентрације, - показује моћ процјене, извршења и обуставе извршења, - поштује правила вјежби, - поставља питања, - тумачи и описује разне садржаје, - развија интелигенцију (свјесно изазива, контролише и усмјерава), - показује, наводи и лоцира правовремено знање, - класификује вјежбе, ритмике и гимнастике.	- примјењује ствара, повезује и измишља вјежбе у састав (у складу са својим могућностима), - се прилагођава радњи, предмету, - влада обрасцем основних кретања у игри, акробатици без, на и са справама, - преобликује мишићне покрете, - обустави вјежбу, - испробава позе, кретања, ставове, повезује 2 и више елемената у састав, - реализује кретну, и вербалну експресију.	процјењује своју одговорност, - показује кретну експресију (изражајност) испољава и мијења стил вјежбања, - унапређује самопоуздање, чување и асистенцију појединачно или у пару, - развија и подржава сарадњу, поштује различитости, показује емпатију, - показује способност за посматрање, доживљавање, ствара и памти естетске вриједности, - тестира, мјери и процјењује своје способности и постигнућа осталих, - анализира, уочава и потврђује грешке и извлачи поуке успјеха.
--	--	---

4. **Тема: КОШАРКА (Вођење Л и Д руком Основни став,додавање и хватање лопте, Додавање и хватање без и са ометањем (у пару и тројкама), Вођење лопте и кошаркашки двокорак Л и Д без са противника, Слободна бацања, Хватања, додавања, финта шут-скок, Дриблинзи: варком тијела, ролингом, протурањем између ногу, иза леђа, Игра "Баскет" 2:2; 3:3; (5:5) са утврђеним задацима и једноставним комбинацијама).**

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
Ученик је способан да: - познаје значај и врсте ставова и правилно заузме основне ставове, - користи сабране информације, - преобликује мишићни покрет, - развија способности:	Ученик је способан да: - побољшава вођење без гледања лопте (с ометањем), - примјењује основне ставове, - развија и примјењује финте додавања и шута (у складу с могућностима), - заузима и контролише	Ученик је способан да: - сарађује, надметање користи, не као циљ већ као средство, - унапређује етичке вриједности, позитивну социјалну интеракцију, позитивну слику о себи, непосредан контакт с другима,

сензорне, практичне, изражајне и интелектуалне, - памти и прати уз помоћ знакова, - развија интелигенцију (свесно изазива, контролише и усмјерава) - показује искуство и моћ обуставе извршења, - поставља питања - разликује основне појмове, - препознаје радње комбинације, - преводи, мијења исказано знање у процедурално, - користи сабране информације, - примјењује нова знања.	кошаркшки став, скок, финте додавања, шут, - додаје и хвата лопту без, са ометањем, изводи скок шут из трчања, - развија опште, специфичне физичке способности основним техникама, - успјешно мијења, начине продора, уз поентирање.	- предвиђа, критикује и процјењује супарника (у складу с могућностима), - препознаје правила и културу навијања, - изражава, побољшава, осмишљава и потврђује емпатију, - примјењује и унапређује хигијенске и здравствене мјере и навице за побољшање здравља, - унапређује сарадњу, уважава вођу, супарника, правила, модификује и побољшава културу понашања и навијања, - изражава осјећања, развија кретну експресију, - процјењује и побољшава самоконтролу, вољу - вреднује кошаркашка постигнућа своја и других, процјењује различитости.
---	--	---

5. **Тема: ПРОЦЈЕНА ФИЗИЧКОГ РАСТА И РАЗВОЈА И УСАВРШАВАЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ** (Тест: *држања тијела, Мјерење висине и масе тијела, Експлозивна снага ногу:* (скок удаљ из мјеста, уназад), *Општа снага:* бацање медицинке, *Трчање: 800 (Ж) и 1000м(М), Стартна и основна брзина:* (трчања од 30-60m), *Снага руку и раменог појаса:* (издржај у згибу до 120с) и мјешовити згиб, *Гипкост:* дубоки претклон, *Општа координација:* одбијање лопте од зид).

Знања	Вјештине	Ставови/вриједности
Ученик је способан да: - разумије важност раста и развоја	Ученик је способан да: - правилно држи тијело,	Ученик је способан да: - води лични картон у оквиру Дневника рада наставе физичког

организма; - мјери и уписује резултат за сопствено вођење дневника физичких способности и сл., - препознаје своје предности, слабости у развоју и способностима и ради на побољшању, - мјери и вреднује висину, масу тијела (Норматив), - процијењује моторичке способности, - тумачи методологију процјене и уписа резултата.	- усклађује покрете појединих дијелова тијела: контрола тијела и покрета: „око-рука“, „око-нога“, - усавршава основне моторичке способности, и развија морално-вољне особине, - приказује правилно извођење тестова.	васпитања, - унапређује и оспособљава се за самостално вјежбање, васпитање воље, развој етичких вриједности и љепоте покрета у простору и времену, - прати сопствене физичке функционалне и психичке особине, врлине, мане, препознаје црте своје и личности других, - процијењује психофизичку равнотежу организма и побољшава самоконтролу и вољу.
---	--	---

ДИДАКТИЧКА УПУТСТВА И ПРЕПОРУКЕ - СМЈЕРНИЦЕ ЗА НАСТАВНИКЕ

Паралелно изводити програм тестирања са неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима. **Анализирати и објаснити** вриједности добијене процјеном. **Објаснити** како примјенити вриједности добијене процјеном при избору компензаторне кретне активности за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. **Помоћи** ученицима да поставе себи циљеве. **Поучити** ученике да постављају циљеве, прије свега изазовне и оствариве, али и оне који ће им причињавати задовољство и који ће бити вриједни за њих. **Похвалити** их за постављање циљева. **Наградити** и препознати постигнуће у остваривању циља. **Охрабрити** ученике кад почну да посустају на путу промјена. **Указати** ученицима на факторе који утичу на однос према физичкој активности, унутрашње (биолошке и психолошке) и спољашње (социјални, фактор средине). **Препознати** постигнуту и одрживу промјену. **Указати** на значај правилне исхране и на посљедице неправилне исхране. **Објаснити** интеракцију између правилне исхране и физичке активности. **Указати** на културу исхране, распоред obroka, значај хранљивих материја, минерала и витамина. **Указати** на здравствене аспекте, хигијену опреме и тијела, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи.

Објаснити важност атлетике као базичног спорта са здравственим аспектом трчања. **Објаснити** како користити атлетске дисциплине као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. **Објаснити** ученицима аеробну и анаеробну форму и њену важност. **Поучити** ученике о повезаности интензитета физичке активности, потрошње кисеоника, срчане фреквенције. **Објаснити** технике трчања и којом техником се постиже које оптерећење. **Подстицати и савјетовати** ученике да буду физички активни ван школе, свакодневно, да самостално организују физичку активност. **Користити**, када то услови дозвољавају, школско игралиште, крос трчање у природи, вјежбе реакције и поласке из разних положаја, штафете, тркачке вјежбе с отпором, бочно, унатрашке. **Укратко објаснити** врсте и облике кретања, биомеханику кретања, законе акције и реакције, судар, ублажавање пада тијела, полуге, ротацију и кретање дијелова тијела и цијелог тијела; праволинијска и криволинијска кретања, природне врсте кретања, хваталице, центрипеталну/центрифугалну силу. **Повезати** спортске догађаје из прошлости: Античка Грчка, Рим, олимпијске игре. **Напомена:** технике скока у даљ и у вис изводити само тамо гдје постоје одговарајући услови

(јама са пијеском, спужвасто доскочиште).

Објаснити правилно држање тијела (направити процјену правилног држања тијела методом Н. Воланског). **Објаснити** на шта се односи гипкост (еластичност мишића и зглобно-коштаних веза те покретљивост зглобова). **Објаснити** методе за побољшање гипкости. **Објаснити** и повезати посљедице које настају као резултат савременог начина живота гдје је физичка активност сведена на минимум. **Објаснити** како кориштење технологије утиче на психофизички развој младог човјека и на који начин ублажити штетни утицај. **Објаснити** које су то компензаторне кретне активности за различите специфичне услове савременог начина живота и рада. **Оспособити** ученике за препознавање лошег држања тијела и обучити их да могу самостално вјежбати у циљу превенције или отклањања лошег држања тијела. **Објаснити** значај урођених и стечених способности. **Повести** акцију и бригу свих наставника о правилном држању тијела током рада у школи. **Напомена:** вјежбе за правилан статус кичменог стуба и јачање трбушне и леђне мускулатуре по могућности водити на сваком часу физичког васпитања.

Поучити ученике да кориштењем овог базичног спорта утичемо на правилан и складан раст и развој умањујемо ограничења монотоног, статичног рада и штетност дужег сједења. **Објаснити** како користити вјежбе на тлу (гимнастику), ритмику и плес као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. **Посебно** указивати на вјежбе дисања током вјежбања те пазити на ставове, полазне и завршне положаје.

Објаснити како користити рукомет као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. **Подсјетити** ученике на облике и врсте покрета и кретања у рукомету, законе акције и реакције, координације тијела и дијелова тијела и лопте, судар (врсте), амортизацију, приземљења тијела, ротације и кретање дијелова тијела, важност брзине реакције, дјеловање силе земљине теже. **Посебно** указивати на врсте и облике равнотеже стабилности тијела, функцију чула и вестибуларног апарата. **Веома је пожељно** да се након савладавања основне технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности. **Користити** упроштене варијанте игре (са мањим бројем играча) како би ученици што више понављали одређени технички елемент, комуницирали и доносили одлуке у игри. **Подстицати** комуникацију и доношење одлука у игри. **Подстицати** појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације. **Упражњавати** вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености. **Указати на** здравствене аспекте, хигијену, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи, примјену аутогеног тренинга. **Напомена:** приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава, опремљеност справама и реквизитима, састав одјељења, претходну обученост и др.

У структури кретања упознати ученике са основним облицима кретања, ставовима, законима кретања, законима акције и реакције, сударом, падовима и приземљењем и ротацијом тијела, лопте, врстама параболе шута, утицајем силе теже. **Пожељно** је да се након савладавања основне кошаркашке технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности. **Објаснити** како користити кошарку као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. **Користити** упроштене варијанте игре (са мањим бројем играча) како би ученици што више понављали одређени технички елемент, комуницирали и доносили одлуке у игри. **Подстицати** комуникацију и доношење одлука у игри. **Користити** појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације. **Указивати** на важност комбинаторике, брзог додавања и ослобађања лопте, откривања, праћења у кретању, заузимања позиција и простора за напад и одбрану. **Важно је указати** и на неке опасности током играња у скученом простору, у подлози сале или вањском простору. **Процес и важност прераде информација,** контрола и перцепција: просторних, временских, техничких и динамичких улазних формација. **Упражњавати** вјежбање ученика задацима различитог

нивоа сложености. **Напомена: приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава.**

Подјетити ученике на облике и врсте покрета и кретања у одбојци, законе акције и реакције, координације тијела и дијелова тијела и лопте, судар (врсте), амортизацију, приземљења тијела, ротације и кретање дијелова тијела, важност брзине реакције, дјеловање силе земљине теже. **Посебно** указивати на врсте и облике равнотеже стабилности тијела, функцију чула и вестибуларног апарата.

Објаснити како користити одбојку као компензаторну кретну активност за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. **Указивати на** држање тијела: главе, рамена, кичме, кукова, кољена, прстију, стопала при вјежбању и у игри.

Пожељно је да се након савладавања основне технике иста и примјењује у циљу јачања основних физичких способности. **Користити** упроштене варијанте игре (са мањим бројем играча) како би ученици што више понављали одређени технички елемент, комуницирали и доносили одлуке у игри.

Подстицати комуникацију и доношење одлука у игри. **Користити** појединачно и групно надметање као својеврсне мотивације. **Упражњавати** вјежбање ученика задацима различитог нивоа сложености. **Напомена: приликом реализације програма узети у обзир простор у коме се изводи настава, опремљеност справама и реквизитима, састав одјељења, претходну обученост и др.**

Паралелно изводити програм тестирања са неком вјежбом, игром, како се не би чекало на радним мјестима. **Анализирати и објаснити** вриједности добијене проценом. **Објаснити** како примијенити вриједности добијене проценом при избору компензаторне кретне активности за ублажавање негативних психосоматских утицаја различитих специфичних услова савременог начина живота и рада. **Помоћи** ученицима да поставе себи циљеве.

Поучити ученике да постављају циљеве, прије свега изазовне и оствариве, али и оне који ће им причињавати задовољство и који ће бити вриједни за њих.

Похвалити их за постављање циљева. **Наградити** и препознати постигнуће у остваривању циља. **Охрабрити** ученике кад почну да посустају на путу промјена. **Указати** ученицима на факторе који утичу на однос према физичкој активности, унутрашње (биолошке и психолошке) и спољашње (социјални, фактор средине). **Препознати** постигнуту и одрживу промјену. **Указати** на значај правилне исхране и на посљедице неправилне исхране.

Објаснити интеракцију између правилне исхране и физичке активности. **Указати** на културу исхране, распоред obroka, значај хранљивих материја, минерала и витамина. **Указати на** здравствене аспекте, хигијену опреме и тијела, опасности вирусног, микробног и бактеријског утицаја на организам, значај кретања и боравка у природи.

ОЦЈЕЊИВАЊЕ

Оцјењивање се врши у складу са Законом о средњем образовању и васпитању и Правилником о оцјењивању ученика у настави и полагању испита у средњој школи. **Образовне захтјеве треба ускладити са психофизичким стањем ученика.**

ИНТЕГРАЦИЈА

Интеграција може да се повезује са одређеним садржајима из наставних предмета: физике, математике, хемије, биологије, часова ВРОЗ, информатике, страног језика, географије и др.

ИЗВОРИ

1. Уџбеник одобрен од стране Министарства просвјете и културе Републике Српске
2. Друга стручна литература и приручници
3. Интернет